

ミス・バレンタインの 今週の星占い

7月25日～7月31日

★ラッキーワード
★ラッキーカラー

おひつじ座

3.21～4.19

あなたらしさを発揮できる時です。いつもと違う自分の中の未知の部分を見発できます。冒険心を持って行動しましょう。

★マイワールド
★ひまわり色

おうし座

4.20～5.20

忙しい日々の中でも、独りになれる時間を作ることが大切です。静かに心を落ち着かせることでパワーアップできます。

★静かなカフェ
★フォレストグリーン

ふたご座

5.21～6.21

人との交流が活発になる時期です。発信力が高まる一方で、多すぎる情報や誤った情報には注意が必要です。

★連絡・確認
★水色

かに座

6.22～7.22

不要な物を整理して手放すことで、欲しかった新しい物入手できます。経済面でも収入アップの予感があります。

★掃除・片づけ
★マリブルー

しし座

7.23～8.22

直感に従って行動することで、幸運を受け取るチャンスがあります。いつもと違うすてきな偶然に出会えるかもしれません。

★インスピレーション
★白

おとめ座

8.23～9.22

心の中にたまっていた感情があふれ出す出来事がありそう。時には思い切り涙を流して、心を解放することが大切です。

★リラクゼーション
★アメジスト色

てんびん座

9.23～10.23

さまざまな人との交流や、懐かしい人との再会のチャンスがあります。人の意外な一面を知る出来事もありそう。

★目標
★ローズピンク

さそり座

10.24～11.22

責任ある役割を任せられるチャンスがあります。これまでの経験を活かし、大変なことにも積極的に挑戦する姿勢が大切です。

★フォーマルな装い
★グレー

いて座

11.23～12.21

視野が広がり、未来への展望を描ける時です。あなたにとって本当にやりがいがある目標を見つけることができます。

★旅・ドライブ
★空色

やぎ座

12.22～1.19

悩みを抱えている人の気持ちに敏感になります。そっと寄り添い、話を聞くことであなたの優さを発揮できる時です。

★傾聴
★ラベンダー色

みずがめ座

1.20～2.18

身近な人との意見の違いに敏感になります。違いを受け止め、丁寧に対話することでより良い関係を築けます。

★対話・交渉
★ミルクティー色

うお座

2.19～3.20

自分の心と体を整えることが求められています。しっかり休養し、メンテナンスすることで問題を軽くすることができます。

★治療・手当て
★サーモンピンク

道文教大のしあわせレシピ

「無駄なく、おいしく」～大豆の力を感じる！サステナブル～編

北海道文教大学は、サステナブルな社会の実現に向け、廃棄食材のアップサイクルに関する研究や取り組みを行っています。今回は、連携企業である株式会社ふくれんが製造するおから入り飲料「まるごと大豆飲料 大豆スムージー」を使用した台湾カステラをご紹介します。

美味監修
人間科学部
健康栄養学科教授
山森 栄美



おから入り!まるごと大豆の台湾カステラ



材料[4人分 25cm×25cmスクエア型]

- ・ふくれん まるごと大豆飲料 大豆スムージー 70ml
- ・薄力粉 70g
- ・無塩バター 70g
- ・卵黄 4個
- ・バニラオイル 適量
- ・卵白 4個
- ・グラニュー糖 70g

●1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
325kcal	6.4g	18.4g	0.7g	0.1g

【つくりかた】

- ①オーブンを160℃に予熱しておく
- ②鍋にまるごと大豆飲料 大豆スムージーとバターを入れて温め、バターを溶かす。
- ③ボウルに薄力粉をふるい入れ、①を注いでよく混ぜ、卵黄とバニラオイルを加えて更に混ぜる。
- ④別のボウルに卵白を入れてハンドミキサーで泡立て、グラニュー糖を3回に分けて加えて8分立てのメレンゲを作る。
- ⑤③に④のメレンゲを3回に分けて加え、泡を消さないようにゴムベラで混ぜる。
- ⑥クッキングシートを敷いた型に⑤を流し込み、お湯を張ったバットに乗せて160℃で60分焼く。
- ⑦焼きあがったら型から外してカットする。

クルマの販売・買取のことなら

のっちゃお♪うっちゃお♪

7月26日(土) **OPEN!!**

新店舗

オープン記念特典
7月26日(土)・27日(日)の2日間

下記引換券ご持参の方に
オリジナルBOX
ティッシュプレゼント
限定500個

さらにアンケートに答えて
豪華景品のWチャンス

ご購入特典
限定在庫車
10%OFF

買取特典
買取価格査定
10%UP

8月31日までお車ご成約の方
抽選で人気の家電、カー用品、
商品券3万円分などプレゼント

のっちゃお♪うっちゃお♪

千歳市勇舞8丁目1-1 ちとせモール1階
TEL:0123-29-6134 営業時間/10:00～19:00

千歳駅前乳腺クリニック
Chitose eki-mae Breast clinic

診療科目:乳腺外科

休診日/日曜日・祝日、第2・4土曜日

◆乳腺・乳がん診察専門 ◆女性スタッフによる検査

パウダールーム・授乳室あり

診療時間

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	休診
14:00～17:00	○	○	×	○	○	×	休診

千歳市千代田町7丁目 千歳ステーションプラザ4階

TEL0123-29-7301
https://chitose-eki-mae-bc.jp

不動産
買い取ります!!

相談無料
無料査定
秘密厳守

相続・終活・空地・空家・売買・買取・賃貸・管理

不動産の窓口

TEL.0123-33-3939

〒061-1432
恵庭市恵央町19-14
北海道知事 石狩(2)第8659号

きくちのうえん(旧花昌) 約30種のブルーベリーを食べ比べ!!

菊地農園 ブルーベリー狩り

農園で食べるフレッシュなブルーベリーは格別!!
スタッフが甘いブルーベリーの見分け方を教えます!!

【通常価格】 税込
●一般 ... 800円
●6歳未満 ... 400円
●3歳未満 ... 無料

ブルーベリーお持ち帰り
100g...200円(税込)

TEL.0123-23-0988
千歳市長都167-3番地(旧花昌)

9:00-15:00(受付14:00まで) ※天候により左右される場合あり
●不定休 ●悪天候時は休み(要問い合わせ)

特別クーポン
「花昌」
本券ご持参で
入園料 100円引き

2025年8月31日まで有効